



1. L'hiver comme temps de profondeur

Dans la vision taoïste, l'hiver n'est pas un vide, mais un retour. La vie se recueille, le bruit s'apaise et l'essentiel se préserve. Chez l'être humain, cette saison invite au repos de l'esprit, à l'enracinement de la volonté et à la protection des ressources internes. L'énergie descend vers la racine, là où se conserve la force qui soutiendra l'ensemble du cycle à venir.

2. Maximum de Yin, minimum de Yang

L'hiver correspond à l'Eau : stocker, conserver, soutenir. Le Qi s'intériorise, le Sang se rassemble et le Yang se replie afin d'éviter l'épuisement. Forcer l'activité, maintenir le même rythme que durant les autres saisons ou disperser l'énergie va à l'encontre du mouvement naturel. L'hiver enseigne à ralentir, simplifier et préserver.

3. Concentrer le Qi, le Jing et le Shen

Durant cette saison, les trois trésors retrouvent leur place naturelle.

Le **Qi** se recueille et se stabilise.

Le **Jing** est protégé et nourri, évitant l'usure profonde.

Le **Shen** trouve calme, clarté et enracinement.

Cette concentration ne se force pas : elle émerge lorsque le silence, le repos et la lenteur propres à l'hiver sont respectés.

4. Le Rein, racine de la vie

Le Rein conserve l'Essence et soutient les os, la moelle, l'audition et la volonté profonde. En hiver, prendre soin du Rein, c'est prendre soin de l'avenir. Chaque geste qui préserve la chaleur, le repos et la nutrition renforce la base sur laquelle se construira l'année entière.

5. Le Jing et le Zhi : essence et direction

Le Jing hérité est limité ; le Jing cultivé dépend de notre manière de vivre. L'hiver est le moment clé pour le régénérer.

Le **Zhi**, volonté calme et stable, se renforce lorsque le Rein est nourri. Dans le silence hivernal, la direction intérieure s'éclaire sans effort.

6. Signes à observer en hiver

Fatigue profonde, agitation intérieure, raideur, sommeil léger, sensation de froid, peau sèche ou manque d'élan ne sont pas des ennemis, mais des messages. Ils indiquent que l'énergie demande protection, chaleur et recueillement.

7. Yang Sheng hivernal : l'essentiel

Dormir davantage.

Protéger la zone lombaire et les pieds.

Choisir des aliments chauds et nourrissants.

Mettre le corps en mouvement sans disperser l'énergie.

Respirer lentement et profondément.

Simplifier la vie afin que la volonté puisse s'ancrer.

8. Un hiver lent crée une année forte

Dans le Tao, rien ne croît sans avoir d'abord reposé. Le repos véritable n'est pas une pause inutile, mais une alchimie silencieuse qui prépare le printemps. Ce qui est préservé aujourd'hui fleurira demain.



Élément Eau – Saveurs et effets énergétiques

Doux (甘, gān)

→ Soutient et harmonise l'Eau avec douceur, nourrit le Jing et apaise les tensions profondes.

En excès, il ralentit, génère de l'Humidité et affaiblit la dynamique du Rein.

Acide (酸, suān)

→ Retient, consolide et préserve les liquides du Rein.

Utile pour contenir les pertes, mais en excès il fige et entrave la circulation de l'Eau.

Amer (苦, kǔ)

→ Draine la Chaleur et l'Humidité du Jiao inférieur, clarifie lorsque l'Eau est troublée.

En excès, il assèche le Yin du Rein et épuise l'Essence.

Piquant (辛, xīn)

→ Met l'Eau en mouvement, libère les stagnations et réchauffe en cas de Froid interne.

En excès, il disperse le Jing et affaiblit la racine.

Salé (鹹, xián)

→ Saveur propre à l'Eau : ramollit, fait descendre, dissout les accumulations et nourrit le Rein.

En excès, il lèse le Rein, affaiblit les os et engendre de la laxité.



RECETTE D'HIVER :

AZUKI ZHO

Congee

Proportions (2–3 portions)

- **Azuki sec** : 80 g (½ tasse)
- **Riz** (complet ou gluant) : 60 g (⅓ tasse)
- **Dattes rouges chinoises (Da Zao)** : 3–4 unités
- **Baies de goji** : 1 cuillère à soupe (10 g)
- **Eau** : 1,5 – 2 litres
- **Optionnel** : 1 cuillère à café de miel ou de sucre brun (en fin de cuisson)

AZUKI

Préparation et temps de cuisson

1 / Option casserole

Trempage

- Azuki et riz : **8–12 heures** (idéalement toute la nuit).
- Égoutter et rincer.

Première cuisson (azuki)

- Faire cuire l'azuki avec **1,5 litre d'eau**.
- Porter à ébullition puis réduire à feu doux.
- **Temps : 45–60 minutes**, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Deuxième cuisson (congee)

- Ajouter le riz, les dattes rouges et les baies de goji.
- Ajuster l'eau si nécessaire.
- Cuire à feu très doux en remuant de temps en temps.
- **Temps : 40–50 minutes**.

2 / Option “slow cooker”

- Placer l'azuki, le riz, les dattes et l'eau dans la cuve.

Cuisson lente

- **Mode LOW** : 7–8 heures
- **Mode HIGH** : 4–5 heures

Finalisation

- Ajouter les baies de goji **30 minutes avant la fin**.
- Ajuster la texture avec de l'eau chaude si nécessaire.
- Sucrer légèrement au moment de servir.

Bienfaits selon la MTC

- Tonifie le Rein (Yin et Jing)
- Nourrit le Sang et la moelle
- Réchauffe doucement le centre
- Aide à drainer l'Humidité sans léser le Yin
- Apporte stabilité émotionnelle

Idéale lorsque

- Sensation de fatigue profonde
 - Périodes de récupération
 - Faiblesse lombaire ou articulaire
 - Peurs ou anxiété diffuse
-



RESPIRATION ABDOMINALE : UNE PRATIQUE ADAPTÉE À L'HIVER

La respiration abdominale accompagne naturellement le mouvement descendant et profond de cette saison.

Comment la pratiquer ?

- Adoptez une posture confortable, en relâchant la zone du ventre.
- Inspirez par le nez et laissez l'abdomen se déployer doucement.
- Expirez en laissant le ventre rentrer naturellement, sans effort.
- Laissez la respiration devenir ample et paisible d'elle-même.

Pourquoi est-elle bénéfique en hiver ?

- Elle enracine le **Qi** à la base du corps et favorise la stabilité.
- Elle relâche le diaphragme, facilitant un **Shen** plus posé.
- Elle réduit la dépense d'énergie, aidant à préserver et à protéger le **Jing**.
- Elle approfondit le repos et affine le tonus du système nerveux.

La respiration abdominale est simple et agit en profondeur ; elle accompagne le mouvement naturel de l'hiver : **vers l'intérieur, vers la racine**.

Elle est utilisée dans de nombreuses pratiques traditionnelles orientées vers la culture du calme et de la vitalité — de la méditation assise au yoga, en passant par les pratiques contemplatives liées au **Yang Sheng** — car elle aide à ancrer l'énergie, stabiliser l'esprit et favoriser un état intérieur de recueillement.



AromafréquenceEAU

Pour harmoniser votre énergie en cette fin

d'Hiver :

AROMAfréquence Eau : « transmuter l'énergie »

Appliquer 2 gouttes sur les points antiques en résonance avec l'énergie de l'Eau et la saison de l'Hiver :

10R : stimule la vitalité nécessaire à la période hivernale

66V : renforce les capacités intérieures pour aller de l'avant

3MC : libère le cœur des tensions émotionnelles qui peuvent s'être accumulées

2TR : soutient l'équilibre entre le Feu du Cœur et l'Eau des Reins

Vivez l'Alchimie Hivernale, accordez-vous du temps pour renouveler vos forces, révéler votre créativité et manifester votre authenticité. Vivez pleinement votre destinée.

*Lorsque le Yang ne s'est pas encore manifesté, le Tai Yin le nourrit à l'intérieur.
Ainsi, la vie peut s'élever sans s'épuiser.
Avant le mouvement, il y a la nutrition.*



FRANCO DE PORT
A partir de 89 €

(France - Espagne)

CONDITIONS

CONTACTEZ-NOUS

Chat en ligne

www.planetaverd.net

planetaverd@planetaverd.ad

Tel.: +33(0)1 78 90 14 20

WhatsApp: +376 605 135

Communauté Planeta Verd

NEWSLETTER



Désinscription